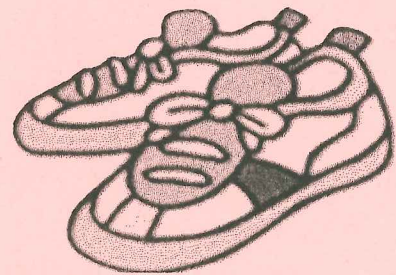


# はつらつリフレッシュ教室

今年も下記日程で開催します。  
運動を楽しみながら継続し、健康づくりにお役立てください。

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
19 (金)	16 (金)	7 (金)	4 (金)	1 (金)	6 (金)	10 (金)	1 (金)
	30 (金)	21 (金)	18 (金)	15 (金)	20 (金)		15 (金)

1月	2月	3月
5 (金)	2 (金)	1 (金)
19 (金)	16 (金)	15 (金)



場所：真室川町民武道館（5月～10月）  
：真室川町中公民館 2階研修室（11月～3月）

時間：13：30～15：00

内容：有酸素運動・ストレッチ・筋力アップ運動など

講師：スポーツインストラクター 伊藤 淳子 氏

持ち物：飲み物（水など）、内履き

参加希望の方は福祉課までご連絡ください（5/10まで）

問い合わせ先：真室川町福祉課 健康係  
TEL：62-3436 FAX：64-1526